



4月 献立予定表 (3歳未満児)

元村保育園

R6.4.1発行

	月	火	水	木	金	土
日付	1日	2日	3日	4日	5日：入園・進級お祝い会	6日
午前おやつ	バナナ	干し芋	干し芋	バナナ	牛乳	せんべい
昼食	あわごはん マカロニグラタン もやしとレタスのカレー和え なめこ汁 いちご	古代米ごはん 厚揚げのみそ炒め 野菜の甘酢和え ごぼうのポターシュ デコポン	ゆかりごはん 天ぷら(さつまいも・ちくわ) そら豆のおかか和え わかめのみそ汁 パイナップル	きびごはん 高野豆腐のオランダ煮 小松菜とちくわのごま和え にら玉汁 ジュシーオレンジ	カラフルちぎりパン チーズハンバーグ パリパリサラダ わかめスープ いちご	ひえごはん 具たくさんシチュー グリーンサラダ 野菜ジュース オレンジ
午後おやつ	牛乳 ポップコーン	牛乳 中華おこわ	麦茶 納豆お好み焼き	牛乳 ヨーグルト蒸しパン	いちごゼリー せんべい	牛乳 ミニパン
栄養価	1補給:-486 脂質:15.6	2補給:-500 脂質:11.8	3補給:-506 脂質:16.3	4補給:-518 脂質:15.9	5補給:-513 脂質:14.8	6補給:-513 脂質:14.8
食塩相当量	22.3	18.1	14	15.1	12.9	12.9
食塩相当量	1.6	2.1	1.7	1.3	1.3	1.3
日付	8日	9日	10日	11日	12日	13日
午前おやつ	干し芋	せんべい	干し芋	バナナ	干し芋	せんべい
昼食	きびごはん タンドリーチキン 和風シーザーサラダ コンソメスープ パイナップル	あわごはん 鮭のコーンクリーム焼き わかめとチンゲン菜の酢の物 もずくのみそ汁 デコポン	古代米ごはん そら豆の焼きコロッケ コールスローサラダ うるいのみそ汁 いちご	ごま塩ごはん たまごのトマトコック 豚しゃぶサラダ オクラのみそ汁 オレンジ	ひえごはん 手作りさつま揚げ スナップえんどうのサラダ かき卵汁 パイナップル	麦ごはん 洋風佃煮 塩昆布和え じゃがいものみそ汁 オレンジ
午後おやつ	牛乳 さつまいものもちり団子	ショア レーズンクッキー	牛乳 五平もち	牛乳 焼きうどん	麦茶 バナナケーキ	牛乳 ミニパン
栄養価	1補給:-496 脂質:15.4	2補給:-530 脂質:15	3補給:-511 脂質:12.3	4補給:-492 脂質:18.8	5補給:-518 脂質:14.8	6補給:-523 脂質:20
食塩相当量	16.8	20.8	14.7	22.4	16.8	15.2
食塩相当量	1.3	1.5	1.1	1.9	0.8	1.7
日付	15日	16日	17日	18日：誕生会	19日	20日
午前おやつ	バナナ	干し芋	バナナ	牛乳	干し芋	せんべい
昼食	ひえごはん ゆかりチーズつくね キャベツの梅肉和え かぶのみそ汁 いちご	古代米ごはん 白菜と豚肉のカレー炒め さつまいものオレンジ煮 ふきのみそ汁 パイナップル	夕焼けごはん さわらのみそ焼き 切り干し大根の炒め煮 チンゲン菜のみそ汁 ジュシーオレンジ	春の混ぜごはん から揚げ 菜の花の和え物 豆腐のすまし汁 いちご	コーンごはん かに玉風 酢みそ和え アスパラのみそ汁 パイナップル	麦ごはん ポークビーンズ マカロニサラダ ふのみそ汁 オレンジ
午後おやつ	牛乳 抹茶スコーン	麦茶 洋風おこし	麦茶 オニオンブレッド	麦茶 ケーキ	牛乳 天かすおにぎり	牛乳 ミニパン
栄養価	1補給:-485 脂質:14.3	2補給:-499 脂質:10.2	3補給:-505 脂質:14.2	4補給:-492 脂質:9.4	5補給:-492 脂質:9.4	6補給:-513 脂質:19.5
食塩相当量	18.5	10.1	18.6	16.7	16.7	15.6
食塩相当量	1.2	0.9	1.2	1.2	1.2	1.5
日付	22日	23日	24日	25日	26日	27日
午前おやつ	バナナ	バナナ	せんべい	干し芋	バナナ	せんべい
昼食	きびごはん たらのパン粉焼き ほうれん草のナムル 絹さやのみそ汁 ジュシーオレンジ	わかめごはん 豆腐ナゲット 白菜と油揚げのお浸し 高野豆腐のみそ汁 いちご	きびごはん 大豆いりつくね 納豆のねばねば和え 油揚げのみそ汁 パイナップル	麦ごはん 豆腐チャンプルー 切り干し大根の酢の物 豆のスープ ジュシーオレンジ	グリーンピースごはん 手作りシューマイ チンゲン菜とツナの和え物 豆乳汁 いちご	あわごはん 栄養納豆 大根とさつま揚げの煮物 ふのりのみそ汁 オレンジ
午後おやつ	洋風かぼちゃひつまみ 毎日果実	牛乳 チーズホイールケーキ	フルーツヨーグルト せんべい	麦茶 あんバターサンド	ショア マーブル蒸しパン	牛乳 ミニパン
栄養価	1補給:-534 脂質:13.5	2補給:-530 脂質:20.9	3補給:-504 脂質:9	4補給:-493 脂質:11.7	5補給:-522 脂質:12.2	6補給:-493 脂質:18.7
食塩相当量	22.2	18.2	17.2	18.3	18.9	17
食塩相当量	1.9	1.3	0.8	2.2	1.3	1.6
日付	29日	30日				
午前おやつ		バナナ				
昼食	昭和の日 4月29日	麦ごはん お好み風たまご焼き 磯辺和え みつばのみそ汁 パイナップル				
午後おやつ		麦茶 型抜きクッキー				
栄養価		1補給:-482 脂質:17.2	2補給:-482 脂質:17.2			
食塩相当量		13	13			
食塩相当量		1.3	1.3			

※ 材料の都合などにより、献立が一部変更になる場合があります。ご了承ください。

《 4月の栄養価 》

	1補給 - (kcal)	2補給 質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
目標値	481	16	13	1.5
平均値	506	17.1	14.8	1.4

